



5월 호

장수고영양소식

발 송 일 2021.05.03

전 화 063)350-5138

발 송 처 장수고 식생활관



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



식품 알레르기 진단과 관리



1. 과거의 명백한 증상

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례



2. 식품 유발 검사

- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰



3. 혈액 검사



4. 피부반응검사

알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 합니다.



식품 알레르기 증상



구토

두드러기

기침

배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 10일 화요일

보리밥

바지락숙국5.6.8.9.13.

돈까스1.2.5.6.10.12.13.

봄과일샐러드1.2.5.12.13.

오이달래무침5.6.13.

배추김치9.

1.난류 2.우유 3.메밀
4.땅콩 5.대두 6.밀 7.
고등어 8.게 9.새우
10.돼지고기 11.복숭아
12.토마토 13.아황산류
14.호두 15.닭고기 16.
쇠고기 17.오징어 18.
조개류(굴, 전복, 홍합
포함) 19.잣



식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

5월 학교급식 식단 안내

3 Mon 혼합잡곡밥(5.) 유부어묵국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 두부조림(5.6.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 시금치무침(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 마나소시크리(1.2.5.6.13.16.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 1050.8/50.7/262.4/5.5	4 Tue 근대된장국(5.6.9.13.) 꼬들꼬들치자단무지(5.6.9.13.) 새송이브로콜리볶음(5.) 수제가츠동덮밥(1.2.3.5.6.7.10.12.13.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 달콤한꿀떡(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 871.3/44.4/102.3/7	5 Wed 어린이날	6 Thu 혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(9.13.16.) 순살닭갈비볶음(5.6.12.13.15.) 한식잡채(1.5.6.8.10.) 오이양파무침(5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 841.7/38.6/138.8/4	7 Fri 혼합잡곡밥(5.) 유부잔치국수(1.5.6.9.13.) 꼬들꼬들오이지(5.6.13.) 쌈다시마&초고추장(5.6.13.) 오리간장불고기(5.6.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 토마토폴른마들렌도넛(1.2.5.6.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 1172.5/41.4/213.4/6.2
10 Mon 통밀밥(5.6.) 닭개장(1.15.) 오징어브로콜리숙회(5.6.13.) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 회오리감자(1.2.5.6.10.13.16.) 에너지/단백질/칼슘/철 986.2/61.5/136.2/4.1	11 Tue 혼합잡곡밥(5.) 감자수제비국(1.5.6.10.13.) 닭동조림(5.6.13.15.18.) 애호박느타리볶음(5.) 두끼후루룩떡볶이(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 988.6/42.1/159.8/4.7	12 Wed 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 꼬치어묵국(1.2.5.6.7.9.13.16.17.18.) 양상추샐러드/흑임자드레싱(1.5.6.12.13.) 수제치킨파타이(1.4.5.6.9.12.13.15.17.18.) 배추김치(완)(9.13.) 짜먹는요거바(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 926.8/52/360/6.8	13 Thu 혼합잡곡밥(5.) 팽이버섯두부된장국(5.6.13.) 오향장육/무쌈(5.6.10.12.13.18.) 골뱅이오이무침&소면(5.6.13.) 부추겉절이(13.) 배추김치(완)(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 925.4/50.9/189.7/5.9	14 Fri 혼합잡곡밥(5.) 쇠고기무국(5.6.13.16.18.) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.) 참나물무침(5.6.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) 각두기/파김치(5.6.9.13.) 초코조각케익(1.2.5.6.11.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 1094.8/47.2/225.1/3.8
17 Mon 클로렐라밥 샤브샤브국(5.6.13.16.) 닭고구마조림(5.6.13.15.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 맛살달걀말이(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 907.6/51.8/153.4/5.6	18 Tue 혼합잡곡밥(5.) 해물칼국수(1.5.6.9.13.17.) 깻잎찜(5.6.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.) 순대야채볶음(5.6.10.12.13.) 망고스틱 배추김치(완)(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 1009.3/44.9/206.4/7.9	19 Wed 부처님오신날	20 Thu 혼합잡곡밥(5.) 복어콩나물국(1.5.6.13.18.) 돼지고기수육/상추쌈(5.6.10.12.13.18.) 줄면야채무침(3.5.6.13.) 청경채겉절이(13.) 배추김치(완)(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 854.5/47.4/160.5/6.1	21 Fri 혼합잡곡밥(5.) 부추떡(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 건새우마늘종볶음(5.6.9.13.18.) 김부각(5.) 수제치킨커렷&머스터드소스(1.2.5.6.12.13.15.) 총각김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 1000.5/48.8/157/3.5
24 Mon 혼합잡곡밥(5.) 등뼈감자탕(5.6.10.) 연두부&양념(5.6.18.) 가지오브로이(5.6.) 옛날떡볶이/잡채말이(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 952.1/39.3/199.1/10.5	25 Tue 혼합잡곡밥(5.) 건새우아욱국(5.6.9.13.) 묵은지닭매운조림(5.6.9.13.) 콩나물맛살겨자무침(1.5.6.8.13.) 고구마튀김(2.5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 딸기칩톡톡딸기라떼 에너지/단백질/칼슘/철 967.5/45.3/442.6/6.9	26 Wed 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 복어포감자무국(1.13.) 냉동과일샐러드(1.2.5.6.13.) 참나물오이무침(5.6.13.) 찹쌀탕수육(꿔바로우)(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 936.4/53.4/157.6/4.6	27 Thu 혼합잡곡밥(5.) 닭살떡국(1.13.15.16.) 근대들깨무침(5.6.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 깻잎돈육불고기(5.6.9.10.13.) 열무김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 810.8/41.9/102.9/3.3	28 Fri 혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 파채간장바삭불고기(5.6.10.13.) 부추겉절이(5.6.13.) 머쉬룸투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 각두기(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 1007.9/63/229.5/7.5
31 Mon 찰보리밥 찜빵수제비(1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 미나리배무침(5.6.13.) 참치깻잎전(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 씨없는청포도(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 922.9/55.7/244.8/8.4				

♡ 위 식단은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교 급식은

쌀(국내산친환경) 김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산, 돼지:국내산, 닭:국내산, 오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지:수입산, 오징어·고등어:국산) 식육가공품:국내산·수입산을 사용합니다.

우리학교 급식에서는 일본산 수산물 사용을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 - <http://www.jangsuh.s.kr> -> 학교소식->급식알림->급식게시판

쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.

★알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자

위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다.